

Der Schrittzähler in der Krebstherapie: Bewegung gegen Fatigue und Depressionen

Datum: 29.11.2018

Original Titel:

Feasibility of Wearable Physical Activity Monitors in Patients With Cancer.

DGP - Können Schrittzähler Krebspatienten helfen sich ausreichend zu bewegen? Können Ärzte wertvolle Daten über die körperliche Aktivität von Patienten gewinnen? Wissenschaftler aus den USA haben in einer Pilotstudie untersucht, ob Schrittzähler die Krebsbehandlung sinnvoll unterstützen können - mit positiven Ergebnissen.

Bewegung tut Patienten gut, indem sie Symptome der starken Erschöpfung, der Fatigue, lindert. Zudem kann körperliche Aktivität antidepressiv wirken. Bei immungeschwächten Patienten kann die Bewegung durch bessere Belüftung der Lunge auch einer Lungenentzündung vorbeugen. Wozu könnten aber Aktivitätstracker, beispielsweise ein Schrittzähler, in der Krebsbehandlung gut sein? Mit solchen Geräten könnte ein Arzt die körperliche Aktivität von Krebspatienten im Blick behalten - einerseits um bei Bedarf korrigierend und motivierend eingreifen zu können, andererseits auch, um Anzeichen für Einschränkungen rechtzeitig zu erfassen. Die körperliche Aktivität eines Patienten könnte also auch auf die Funktionalität und den Gesundheitszustand des Betroffenen deuten.

Pilotstudie soll zeigen, ob Ausstattung der Patienten mit Schrittzählern machbar ist

Wie machbar die Nutzung eines solchen tragbaren Schrittzählers zur Ermittlung der Funktionalität von Krebspatienten ist, untersuchten nun Wissenschaftler und Kliniker am *University of Texas Southwestern Medical Center* im US-amerikanischen Dallas (Texas). Dazu führten sie eine Pilotstudie durch, in der Patienten mit einer Krebserkrankung und einer entsprechenden systemischen Therapie (also mit Medikamenten) mit einem Schrittzähler ausgestattet wurden. Die Teilnehmer waren alle mindestens für etwa die Hälfte ihrer Wachzeit aktiv. Dies entsprach auf der ECOG (*Eastern Cooperative Oncology Group*) Skala für Funktionalität (*ECOG Performance Status* oder ECOG Status genannt) einem Wert von zwischen 0 (komplett aktiv, in der Lage, sämtliche Aktivitäten wie vor der Erkrankung durchzuführen) bis 2 (fähig, sich selbst zu versorgen, aber nicht in der Lage, zu arbeiten, für bis zu 50 % der Wachzeit aktiv).

Können Schrittzähler sinnvoll in der Krebsbehandlung eingesetzt werden?

Ob der Einsatz des Aktivitätsmessgeräts machbar war, machten die Forscher daran fest, ob die Patienten das Gerät für mindestens die Hälfte der Zeit verwendeten. Wie gut sich die Messwerte mit den klinischen Beobachtungen der Ärzte deckten, ermittelten die Wissenschaftler im Vergleich zum ECOG Status, Messungen der Lebensqualität, einem Depressionsfragebogen und einem Fragebogen zu Symptomen der Fatigue. Zum Abschluss der Studie wurden die Patienten auch zu ihrer Erfahrung mit dem Gerät befragt.

Vergleich von Schrittzahl mit Funktionalität, Fatigue und Lebensqualität

24 Patienten mit einer Krebserkrankung nahmen an der Studie teil. Im Mittel waren die Teilnehmer 54 Jahre alt. 16 (67 %) waren Frauen. Fast alle Patienten (96 %, 23 Patienten) nutzten ihr Gerät mehr als die Hälfte der Zeit und zeigten damit, dass die Methode grundsätzlich machbar ist. Dabei betrug die mittlere Beobachtungszeit 69 Tage. Nach der jeweiligen Funktionalität gruppiert zeigten sich deutliche Unterschiede in der Aktivität der Teilnehmer. Im Mittel gingen die Patienten mit einem ECOG Status von 0 fast 6000 Schritte am Tag (5911 Schritte). Stärker eingeschränkte Patienten gingen dagegen 1890 Schritte (ECOG Status 1) bzw. 845 Schritte (ECOG Status 2) am Tag. Die minimale Schrittzahl am Tag stimmte dabei gut mit den Ergebnissen in der Fatigue-Befragung überein. Ebenso zeigte sich ein vergleichbares Ergebnis zwischen Schrittzahl und Lebensqualität sowie depressiven Symptomen. Immerhin dreiviertel der Teilnehmer (18 Patienten) empfanden die Schrittzählermethode als positiv. Ein solches Gerät wäre demnach für einen Großteil der Patienten ein akzeptables Element der Therapieunterstützung.

Schrittzähler in der Krebstherapie: positiv empfunden und machbar

Zusammenfassend fand die Pilotstudie grundlegend Akzeptanz der Patienten gegenüber der Nutzung von Schrittzählern zur Unterstützung der Therapie und Ermittlung von Funktionalität und Einschränkungen. Die Methode konnte behandelnde Ärzte darin unterstützen, depressive Symptome, Fatigue und Lebensqualität zu bestimmen und kann damit die umfassende Behandlung der Patienten erleichtern. Weitergehende Studien mit Schrittzähler-Unterstützung sollten nun folgen.

Referenzen:

Gupta A, Stewart T, Bhulani N, et al. Feasibility of Wearable Physical Activity Monitors in Patients With Cancer. *JCO Clin. Cancer Informatics*. 2018;2018(2):1-10. Available at: <http://ascopubs.org/doi/10.1200/CCI.17.00152>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“